

## 日々楽々

あるインタビュアーで、タレントのビートたけしさんが次のように語りました。

『おれは、自分の好き勝手やっているだけで、人よりも才能があるとは思えない。しかし、テレビ番組をやっても、小説を書いても、映画を作っても、絵を描いても、なにをやっても評価されてしまう。おかしい……』

ただ、心当たりがあった一つだけある。それは、若いころに師匠に「トイレを綺麗に掃除しろ」と言われてから三十年以上、ずっとトイレ掃除をやり続けてきたことだ。自分の家だけでなく、ロケ先や公園、ときには隣の家のトイレ掃除もした。おしが成功しているのは、トイレ掃除のお陰かもしれない。

芸能界屈指の大物タレント

であり、世界的に有名な映画監督でもあるたけしさん。マルチな才能にあふれた彼は、ご本人も「好き勝手やっている」と述べているように、とても自由にまた、賢沢に生きているイメージがあります。豪邸に住んでいて、お掃除はたけしさんのお弟子さんやお手伝いさんがやってくれているに違いないと想像していました。それゆえに、たけしさんほどの人が、若いころはもとより、今でもトイレ掃除を実践しているなんてまったく想像できないことでした。

「トイレ掃除をしたら運が上がる」という言い伝えは、誰でも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。一昨年の大ヒットした植村花菜さんの楽曲「トイレの神様」でも、「トイレの掃除をするとキレイに

なれるよ」と歌われていましたね。

そんな言い伝えが本当かどうかは、あくまでも実際に経験した人の感覚に頼るしかなく、科学などで立証するのは難しいでしょう。

ただ、人の嫌がるようなことを進んでやったり、人から言われたことを素直に受け止めた、一つのことをコツコツと地道に続けたりする生き方……それらは、多くの人をひきつける魅力と無関係ではないと思えます。それが、人生の機微をしっかりと感じ取る才能を育て、キラリと光る何かを創造する原動力となるのかもしれない。

とはいえ、明日からがむしゃらにトイレ掃除をしたからといって、すぐにたけしさんのよ

うな大成を収めることにはならないと思います。けれども、トイレ掃除に限らず、「人の見ていないところで頑張ろう」「このことは何があっても続けよう」などと決意し、何かの分野で努力や挑戦を重ねていくことに、一切の無駄はありません。

いづつか貴重な財産として、自分の進む道を飾ってくれるはず……そう、信じて努力してみませんか。



ビートたけしさんの成功の秘密とは？



# 本日も我が家は晴天ない!



## 子どものケータイについて②

現代の子どもたちがケータイ(スマートフォン含む)で繋がっている相手は、友達や家族と言った身近な存在が中心のようです。大人は子どもが見知らぬ相手とのトラブルに巻き込まれる心配を抱きがちですが、子どもたちの大半は知らない人からのメールなどに嫌悪感や危機感を持っています。

それは、学校等でケータイ使用法に関する呼びかけが定着してきたことや、家族、親などの保護者が話し合いの機会を設け、ケータイの正しい使い方を確認しあっているケースが少なくないからです。子どもが一人で勝手にケータイを持つことはできず、必ず保護者の許可のもとで購入手続きをするのですから、その時点でしっかりと語り合う時間を持つことが重要なのですね。

特に強く訴えるべきなのは、他人を誹謗中傷した



り、甘い誘惑にのってしまうことは絶対に避けようということです。そして、文章、言葉はもちろん、写真や動画などもいったんアップされてしまったら、後悔して削除しても間に合わない……あっという間に全世界に配信され、永遠に晒され続けるという点を力説し、取り返しがつかないことなのだと伝えましょう。「危ないから持たせない」ではなく、安全で正しい使い方をきちんと伝えて、最新機器の便利さを享受できたらいいですね。

## 歯磨き粉などのチューブを最後まで使い切る

歯磨き粉、マヨネーズ、ケチャップなどのチューブは最後の方になると出しにくくなりますが、そういう時、チューブの中身を最後まで使い切る方法をご紹介します。

まず、つぶれて変形しているものは空気を入れ、形を整えてください。フタを開け、側面を押すなどすると簡単に膨らみますことができます。チューブの中に

空気が入ったら、フタが開かないようしっかりと閉めるのがポイントです。そして、あとはチューブの一番下を持ってポンプと数回振るだけです。水銀体温計を使う要領

で振り下ろすのがコツです。これは、遠心力の原理を利用して中身を出口付近に集める裏技で、これを何度か繰り返すとあと数回は使用できます。

次の漢字は実在の「姓」です。正しい読み方を選んで下さい。

### 問1 「遠北」

- ①みなみ ②あちきた

### 問2 「一七夜月」

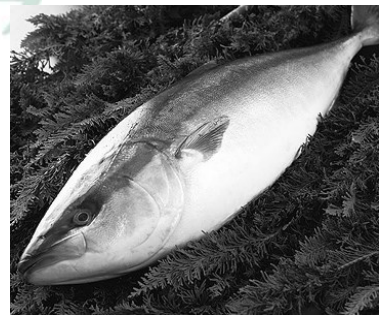
- ①なのき ②かのう

### 問3 「日本」

- ①やまと ②わのくに



# 食のトリビア



## 出世魚の代表格「ブリ」

ブリは、成長と共に呼び名が変わる「出世魚」の中では最も有名な魚ですね。

その名前の変移は地方によって違いがあります。代表的な呼び名は、十五センチ位までのものを「ワカシ」、四十センチ位を「イナダ」、六十センチ位を「ワラサ」と呼び、九十センチ以上になってからやっと「ブリ」と言われるようになるのです。なお、大きさに関わらず養殖のものを「ハマチ」と呼び、天然ものと区別する場合もあるそうです。

十二月頃からの「寒ブリ」が脂が一番のっていて美味しいことから、魚へんに師走の師と書いて「鰯」と呼ばれるようになったと言われています。旬は十二月〜一月頃で、お正月のテーブルにも欠かせません。栄養価も非常に高く、たんぱく質、脂質、ビタミンB1、B2、D、E、ミネラルなどをバランス良く含んでいて、EPAと、DHAやアミノ酸のタウリンも豊富です。選ぶ時は、尾が大きく目が澄んでいるもの、切り身は弾力があり、色が鮮やかなものを選びましょう。

塩水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を押さえて調理すると、臭みが取れおいしくいただけるそうです。煮る場合は熱湯をかけ、余分な脂や汚れを除いてから調理しましょう。

### 今日の献立

### ブリの竜田揚げ

材料 ブリ(切り身) 4切れ  
(4人分)【薬味だれ】ねぎ 20g しょうが 20g 酒・みりん・しょうゆ各大さじ3  
大根 150g 貝割菜・ミニトマト・溶き辛子・ポン酢しょうゆ各適宜  
塩少々 揚げ油適宜 片栗粉少々

①薬味だれの準備をする。  
ねぎはブツ切り、しょうがは薄切りにしてボウルに他の材料と合わせる。



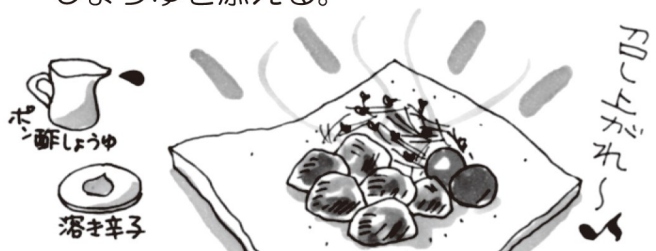
②ブリは食べやすい大きさにそぎ切りにして軽く塩を振って5分置いた後、水けをふき取り、薬味だれにつけておく。



③揚げ油を170度に熱して、②を紙タオルにのせて汁気を切り、片栗粉を軽くまぶして揚げ油に入れて揚げる。



④大根の細切り、貝割菜、ミニトマトと③を器に盛り付け、好んで溶き辛子、ポン酢しょうゆを添える。



【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>



## 一日一禅 癒やしの禅語

### 曹源一滴水 (そうげんのいってきすい)

「曹源一滴水」とは、一言で表すと、「一滴の水が大河となる可能性だってあるのだから、人間一人にも大きな大きな可能性があるのだ」という意味になります。

この言葉の由来は、中国の慧能禅師【えのうぜんし】にあるとされています。

慧能禅師は、中国禅宗初代の達磨大師から法を伝承した、6代目の高僧です。この慧能が住んで場所の水源地が「曹源」という名であったことから、いつしか慧能も「曹源」と呼ばれるようになりました。後に広く繁栄した慧能の仏法を「曹源一滴水」と表し、これこそが禅そのものの根源という意味で用いられるようになりました。たった一滴の水が悠々とした大河へと繋がっていく様が、たった一人の説法が弟子から弟子へと伝承され、世界に広まっていく様子と重なるからだと言われています。

日本にも次のような話があります。

岡山に儀山禅師【きざんぜんし】という有名な僧が住んでいました。儀山禅師のもとに入門した若い雲水(禅宗の修行僧)が、ある日、風呂焚きをしていると、儀山禅師が入ってきて、「少し熱いから、水をうめよ」と命じます。すると、雲水は、手桶に残っていた水を全部地面に捨て、新しい水

を汲んできて湯船に入れました。それを見た儀山禅師は、「捨てる前に、なぜ一滴の水でも庭木の根元にかけてやれないのか。水をもらえば植木も喜ぶし、水も生きるではないか」と、説きます。

若い雲水は、この時の儀山禅師の言葉を心に刻み、自らに「滴水」という名前をつけます。この雲水が、高名な天竜寺・滴水禅師の若き日の姿だと言われています。

一滴の水は、小川となり、大河となり、やがて大海へと繋がる源泉かもしれません。または、森に生きる多くの樹木を救うかもしれません。一滴の水には、とてつもなく大きな可能性が秘められているのです。その可能性を信じることができれば、あらゆる場面で打つ手は無限になります。「曹源一滴水」は、人や社会を繁栄へと導いてくれる言葉でもあるのです。





# リフォーム相談帖

キッチンのリフォームを考えていますが、基本的にどんなタイプがありますか？

大きく分けて、次の4通りになります。

まず「オープンタイプ」。これは、キッチン、ダイニング、リビングが繋がっているタイプです。広くてインテリア性もあります。

どこからでも見えてしまうので、収納や片付けに注意しないといけませんね。

次に、「オープン対面タイプ」。現在最も人気のあるスタイルです。対面式で、ダイニング側に壁や吊り戸棚などもなく、とても開放的です。配膳や後片付けは楽ですが、こちらも料理しているところなどは丸見えになりますね。

続いて、「セミオープンタイプ」。これは、カウンターなどで区切られてお

り中はあまり見えませんが、完全にシャットアウト

されているわけではないので、臭いや煙・音などは流れます。

最後に、「クローズドタイプ」。個室として独立しているタイプ。料理や片付けに専念できそうですが、他の部屋の様子がわかりにくい作りです。

各々の長所短所を検討し、自分のスタイルに合ったものを選びましょう。



## Q あなたの人気度は？

モテるために大切な条件はなんだと思いますか？

- (A) 見た目がキレイ
- (B) 話題が豊富
- (C) 真面目で誠実
- (D) 気配り上手

自分の心のぞいてみたい？



## A

【A】あなたは「人気度10%以下」です。とてもやさしい真面目人間。引っこ込み思案で自己アピールが苦手なので、いつも損をしています。ほんの少しオシャレや会話術などをプラスするだけで、急上昇する可能性もあります。

【B】あなたは「人気度40%」。パツと見た感じよりは、親しく付き合うほどウケがよくなるタイプ。内面の良さをわかってもらえると最高です。容姿も、定番スタイルではなく、たまにはちょっと冒険してみてください。違う魅力を引き出せそうです。

【C】あなたは「人気度75%」。行動派で明るく楽しい雰囲気をもし出しつつ、色気もあわせ持っています。駆け引きや計算ができますが、癒しなども与えられる存在です。損得抜きで愛情を与える人になれたら、より必要とされ、さらに人気者。

【D】あなたは「人気度90%以上」。男女問わず全ての人を虜にしようという才能の持ち主。相手に合わせて自由自在にキャラを変えられ、誰にでもやさしくできる包容力も大。今いる分野のカリスマになれそう。

# 1月23日は「電子メールの日」

## この日、何の日?

一月二十三日「電子メールの日」は、「E（い）M（えい）E（い）M（えい）E（い）M（えい）」の語呂合わせで、電子メッセージング協議会（現・Eジャパン協議会）が一九九四年（平成六年）に制定しました。毎月二十三日は「ふみの日」とされていますが、こちらは一九七九年（昭和四四年）七月二十三日に郵政省が制定した記念日。七月は「文月（ふみつき）」とも言われるため、特別に「文月ふみの日」とされています。

一九九〇年代から普及した電子メールは、今では私たちの生活になくてはならないものです。ちなみに、電子メールの登場により、手紙やはがきなどは「スニールメール」と呼ばれるようになった。スニールとは「かたつむり」のこと。電子メールに比べて到着に時間がかかってしまうことを表しています。



初めて電子メールが送信されたのは、一九七一年です。アメリカのプログラマー、レイ・トムリンソン氏によるものでした。送信された文章は意味のない文字の羅列だったそうです。トムリンソン氏は他にも様々な功績があり、メールアドレスで使われる「@（アットマーク）」を初めて用いた人でもあります。

## 社長歳時記

皆さん、あけましておめでとございます。

好天に恵まれたお正月、諏訪神社は初詣の参拝客で大渋滞、神様は皆さんのお願い事を書き留めるのが大変だったのではと、いらぬ心配しながら、私は今年も正月恒例のノンフィクションドラマ、箱根駅伝をテレビ観戦しました。各大学の監督さんが画くシナリオを選手と云う俳優達がどう演じてくれるのか、シナリオに無いサプライズを見せてくれるのか、毎年楽しみにしています。今年は東洋大学が見事優勝しました。酒井監督がテーマに掲げた「その一秒を削り出せ」を腕や手の甲に書き走りました。往路はエース級を重点配置し見事優勝、復路は、2位の駒沢が9区にエース窪田を配置し、東洋の復路メンバーを考えると、8区終了時点で2分差までは逆転優勝可能と意気込む中、選手たちはその一秒を削り出し、前日の貯金をさらに増やし新記録で優勝。シナリオ通り、いやそれを上回る結果を見せてくれました。さて、今年は、駆け込み需要の為、資材や労務費の上昇、人手不足と利益を圧迫する環境の中、「その一円を削り出せ」をテーマに努力し、販売価格に転嫁すること無く、お客様の要望にお応えしてまいります。今年も宜しくお願い致します。

## 今月の作品

12月の雨天続きで、工期が遅れましたが無事完了出来た外壁改修工事



・会社名:株式会社 長崎壁装センター

・社員の人数:6名

・提供商品:住宅リフォーム設計施工(内装・外装・水廻り・介護・アウトレット)  
クロス・カーテン・カーペット・襖・建具・表装(掛軸・額装)

・モットー:お客様の笑顔の為に仕事がしたい

・会社の場所:本社 長崎市葉山 1-28-9 営業所 長崎市横尾 3-35-28

・連絡先:電話 095-856-2291 / Fax 095-856-0509